

심각한 유행병이 미국을 강타한다면, 우리가 익숙한 삶에 심각한 지장을 받을 수 있습니다.

사업체와 학교들이 문을 닫아야 할지도 모릅니다. 여행이 제한되고 위생, 수도, 전기, 복지 서비스 등 필수적인 공공 서비스가 중단될 수 있습니다. 식품 공급도 영향을 받을 수 있고 예배를 포함한 대중 집회가 취소될 수도 있습니다.

미국이 이 같은 위협에 대처하려면, 사회의 각 부문이 올바른 정보를 갖추고 대비해야만 합니다. 종교 단체와 지역사회 단체들이 담당해야 할 특히 중요한 역할이 있습니다. 허리케인 카트리나의 여파에서 보았듯이, 보건 비상사태가 발생하는 경우 많은 사람들이 종교단체와 지역사회 단체를 찾아 도움과 위로를 구합니다. 당신의 단체도 유행성 독감이 발생하는 경우 정부기관 및 보건 관리들과 직접 협력하여 대중을 보호하는 일에 나서달라고 요청을 받을 수 있습니다.

그러나 당신의 서비스가 절실히 요구될 바로 그 시점에, 당신의 직원 또는 자원봉사자들 가운데 많은 사람들이 일할 수 없게 되어 당신의 지원 능력이 제한될 수도 있습니다. 그들도 아프거나 아픈 가족을 돌봐야 할지도 모릅니다. 아니면 다른 사람들에게서 독감이 옮을까봐 두려워 할 수도 있습니다. 보건 소 관리들은 유행성 독감이 창궐하면 3~4개월에 걸쳐 누적 결근/결석률이 25~30%가 될 것으로 추정합니다. 이렇게 되면 단체 운영에 큰 지장이 생기거나 심지어 운영을 중단해야 할 수도 있습니다.

이 소책자는 종교 단체 및 지역사회 단체들이 이 같은 난관에 대처하여 다음 조치를 취할 수 있는 방법을 안내해 드리는 것입니다.

- 운영 및 서비스를 계속 유지하기 위하여 유행성 독감에 대비.
- 보건 관리들과 협력하여 단체의 운영 차질을 최소화.
- 회중, 서비스 대상자, 자원봉사자, 직원들에게 독감의 확산을 방지하기 위한 상식적인 예방책을 취하도록 권유.

자세한 정보를 구할 수 있는 곳:

www.lapublichealth.org
www.dhs.ca.gov
www.cdc.gov
www.pandemicflu.gov
www.who.org
www.redcross.org

로스앤젤레스 카운티 공중보건국
캘리포니아 보건서비스국
미국 질병통제예방센터
미국 연방 보건후생부
세계보건기구
미국적십자



이 소책자 제작에 도움을 준 미국 보건트러스트(Trust for America's Health)에 특히 감사 드립니다.

해마다 겨울이 되면, 미국에는 계절성 독감이 기승을 부려 약 36,000명이 목숨을 잃고 200,000명 이상이 병원 신세를 집니다. 이 자체로도 끔찍한데, 보건 전문가들은 훨씬 더 치명적인 독감이 발생할 수도 있다고 현재 경고하고 있습니다. 바로 유행성 독감입니다. 유행성 독감이 발생하면 미국인 50만 명 이상이 목숨을 잃고, 2백만 명 이상이 병원에 입원하며, 여기서 비롯되는 생산성 저하와 직접적인 의료비 지출로 인한 손실이 700억~1,600억 달러에 이르러 나라의 경제가 휘청거리고, 사실상 모든 지역사회가 큰 타격을 받을 수 있습니다.

보건 관리들은 H5N1 “조류독감”을 특히 우려하고 있습니다. 이것이 돌연변이를 일으켜 신종 독감으로 변하기라도 한다면, 인체는 그에 맞설 선천적인 면역 능력이 없어 속수무책이 될 수 있습니다. 세계보건기구(World Health Organization)는 그러한 조류독감이 유행병으로 발병하는 경우 전세계 인구의 25~30%가 이 병에 걸릴 수 있다고 경고해왔습니다.

정부의 역할

유행성 독감이 발생하면, 보건국은 대중에게 정보와 경고를 발하고 언론매체와 협력하여 발병을 피하는 방법을 널리 전파하는 일을 담당하게 됩니다. 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)(www.cdc.gov), 연방정부의 유행성 독감 통합 웹사이트(www.pandemicflu.gov), 세계보건기구(WHO) (www.who.org) 등은 유행성 독감 정보를 구할 수 있는 좋은 정보원들입니다.

지역적으로는 로스앤젤레스 카운티 공중보건국(Department of Public Health)(www.lapublichealth.org)과 캘리포니아 보건서비스국 (California Department of Health Services) (www.dhs.ca.gov)도 훌륭한 정보원이 됩니다. 독감 발병을 신고하려면 L.A. 카운티 공중보건국의 누구에게 연락해야 하는지 알고 있어야 하며, 유행병이 발병하는 경우 공중보건국 내의 누가 공식 안내문을 발부하는지 알아두어야 합니다.

자세한 사항은 [800] 427-8700 로스앤젤레스 카운티로 문의하십시오.
또는 다음 웹사이트를 방문하십시오: www.lapublichealth.org



www.lapublichealth.org



PHA3.2006 - KOREAN

예사로운 독감이 아닙니다



유행성 독감에 관하여

지역사회 단체 및 종교 단체가 알아야 할 사항들



당신이 할 수 있는 것

당신의 대비 및 대응 태세를 확인하기 위한 점검목록



연례적 독감과 유행성 독감의 주요 차이점

연례적 독감	유행성 독감
해마다 겨울철에 발생한다.	지난 세기에 3회(1918, 1957, 1968년) 발생했으며 계절과 관계 없이 어느 때건 발병할 수 있다. 독감의 활동이 몇 개월 간격으로 분할될 수 있는 “파형”(波形)으로 나타날 수도 있다.
미국 인구의 5-20%가 걸린다.	전문가들은 바이러스 균주의 독성에 따라 인구의 25-50%가 감염될 것으로 예측한다.
대부분의 사람들이 1-2주 안에 회복된다.	더 심한 병과 연계되는 것이 보통이며 그 결과 사망할 위험성이 더 높다.
사망은 “위험” 집단, 즉 노인(65세 이상), 유아(생후 6-23개월 어린이), 폐질환이나 당뇨병, 암, 신장 또는 심장 질환 등 기존증세가 있는 사람들, 면역체계에 이상이 있는 사람들에 국한하여 발생하는 것이 보통이다.	“위험” 집단만이 아닌 모든 연령 집단이 감염될 위험에 놓일 수 있다. 그렇다 해도 과거 유행성 독감들의 패턴을 보면 건강한 성인들이 걸릴 위험성이 상대적으로 더 클 수도 있다. 예를 들어, 1918년 유행성 독감이 창궐할 때 35세 미만의 성인들(미국 노동력의 핵심 계층)이 불균형적으로 더 많이 감염됐다.
예방접종이 효과가 있다. 겨울마다 유행하는 바이러스 균주를 상당히 확실하게 예측할 수 있기 때문이다.	유행성 독감이 돌기 시작할 때 예방 백신이 없을 수도 있다. 새로운 바이러스 균주를 정확히 판별해야 하기 때문에 효과적인 백신을 생산하기까지 6개월이 걸릴 수도 있다.
중병에 걸릴 위험이 가장 높은 사람들은 일반적으로 항바이러스제를 사용할 수 있다.	항바이러스제의 공급은 한정적일 수도 있으며, 유행성 독감이 일단 진행되어야 비로소 약효를 확실히 알게 된다.

로스앤젤레스 카운티 공중보건국(Los Angeles County Department of Public Health)은 유행성 독감에 대비하여 당신이 지금 취할 수 있는 행동단계들을 설명하기 위하여 연방정부가 개발한 점검목록을 다음과 같이 요약했습니다. 많은 방법들이 실행에 옮기려면 시간이 걸린다는 점을 잊지 마십시오.

- ❖ 유행병이 당신의 단체가 행하는 통상적인 활동과 서비스에 미칠 수 있는 영향을 판별하십시오. 높은 결근이나 결석률, 강제 휴무나 휴교의 경우를 감안하여 단체에서 전달하는 서비스를 증가, 감소, 변경시켜야 할 수도 있는 상황을 고려하십시오.
- ❖ 당신의 단체가 하는 필수 기능은 무엇이며 그것을 수행하는 사람들은 누구인지 알아두십시오. 다른 직무를 맡은 직원 및 자원봉사자들을 교차훈련시켜서 누군가 아프면 다른 사람들이 그 일을 할 수 있게 하십시오.
- ❖ 위생, 수도, 전기, 교통 등 필수적인 공공 서비스가 중단되거나 식품 공급에 차질이 빚어지는 사태에 대비하여 계획을 세워두십시오. 예를 들어, 직원과 자원봉사자들은 대중교통이 끊기는 경우에 대비하여 카풀을 이용하는 비상계획을 세울 수도 있습니다.
- ❖ 병가, 가사휴가, 의료휴가 정책을 수정하여 직원들이 유행병이 도는 동안 몸이 아파서 또는 아픈 가족을 돌보느라 일을 하지 못한 테 대하여 불이익을 받지 않도록 하십시오. 자원봉사자와 직원들은 병이 나을 때까지 집에 머물러 있어야 합니다.
- ❖ 자원봉사자와 직원들 가운데 간호, 정신보건 상담 같이 보건 위기가 닥쳤을 때 활용할 수 있는 “타직종 수행기능”(cross over skills)을 가지고 있는 사람들이 있는지 알아보고, 그 정보를 LA 카운티 공중보건국에 알려주십시오. 보건국은 보건 비상사태가 발생했을 때 관할 지역 내에서 연락을 받고 도움을 줄 수 있는 사람들의 명단을 작성하는 일을 합니다.

개인과 가족이 유행병에 대비하여 보다 종합적인 계획을 세우는데 도움이 되는 점검목록이 미연방 보건후생부에 의해 개발됐으며 이 목록은 다음 웹사이트에서 보실 수 있습니다: www.pandemicflu.gov.



치명적인 유행성 독감이 우리가 사는 지역사회를 파괴할 수 있습니다

“유행병은 전세계적으로 발생하지만 국가와 지역 차원에서 관리돼야만 합니다.... 예방은 가능하며 많은 생명을 구할 수 있습니다.”

マイク リビット 미연방 보건후생부 장관, 2006년 1월 12일

독감 확산을 방지하기 위한 상식적인 예방책

- ❖ 유행성 독감을 포함하여, 모든 독감은 코, 목, 폐 등을 감염시킨 바이러스에 의해 걸립니다. 독감은 감염된 사람이 기침이나 재채기를 할 때 다른 사람에게 전염되는 것이 보통입니다.
- ❖ 유행성 독감을 예방하는 가장 효과적인 방법은 독감 예방주사가 있을 때 맞아두는 것입니다.
- ❖ 연례적 독감을 물리치려면 독감에 걸릴 위험이 높은 집단에 속하는 사람들은 독감주사를 맞아야 합니다. 독감에 걸릴 위험이 높은 집단에 속하지 않는 사람들도 백신이 충분한 경우 독감주사를 맞아야 하며, 보건종사자들은 특히 그래야 합니다.

다음과 같이 간단하고도 상식적인 예방책도 도움이 될 수 있습니다. 이 예방책은 CDC의 권고대로 당신의 직원, 자원봉사자, 서비스 대상자들에게 전달되어야 합니다.

- ❖ 손을 자주 씻어 당신과 다른 사람들이 병균에 감염되지 않게 하십시오. 비누와 물이 없을 때는 알코올 성분 일회용 손 소독포 또는 젤 세정제를 사용하십시오.
- ❖ 눈, 코, 입을 만지지 마십시오. 병균에 오염된 것을 만진 다음 눈이나 코, 입을 만지면 병균이 온몸에 퍼질 때가 많습니다.
- ❖ 기침이나 재채기를 할 때는 화장지로 입과 코를 가리십시오. 화장지가 없으면 기침이나 재채기를 소매에 하고 손에 하지 마십시오. 주위 사람들에게 전염되지 않게 하십시오.
- ❖ 아픈 사람들을 가까이 하지 마십시오. 당신이 아프면 다른 사람들을 멀리하여 그들도 전염되지 않게 하십시오.
- ❖ 아프거나 독감 증상이 있으면 집에 머무르십시오. 충분한 휴식을 취하고 의사의 검진을 받으십시오.
- ❖ 그 밖에 건강에 좋은 습관을 들이십시오. 잠을 충분히 자고, 육체 활동을 하며, 스트레스를 관리하고, 수분을 충분히 섭취하며, 영양가 있는 음식을 드십시오. 흡연을 삼가십시오. 독감에 걸렸을 때 흡연을 하면 심각한 결과에 처할 위험이 더 커질 수도 있습니다.